

INTRODUCTION (परिचय)

‘‘डिन्टनी... एक शब्द नहीं, एक अनुभव है।
कभी मुश्किल, जो कभी ज़िंदगी
कभी सफल, जो कभी उल्लास।
कभी खराब, जो कभी चमके की छिटा।’’

‘‘डिन्टनी’’ केवल एक शिवाय नहीं, बल्कि एक अनुभव है—मेरे विचारों, अनुभवों, और अनुभूतियों की यात्रा का परिचय। यह यात्रा उन सभी भावनाओं और संघर्षों का संग्रह है, जिन्हें हम अपने अंदर मजबूत करते हैं, लेकिन कबों में बह नहीं पाते।

इस किताब में 12 अध्याय हैं, और हर अध्याय एक ऐसा अनुभव है, जो आपको खुद से जोड़ता है।
कभी यह आपको सोचने पर मजबूर करता है कि आप खुद को कैसे देखते हैं,
जो कभी यह सिखाता है कि हर दिन में एक सीख होती है।
यह किताब अकारणक सीख से विभक्तकर अकारणक उल्लास की ओर,
बलिष्ठ, विश्वास और नई शोच के सपने आने बचने की राह दिखाती है।

‘‘डिन्टनी’’ उन लोगों के लिए है जो खुद को जानना चाहते हैं, अपनी पहचान बनाना चाहते हैं, और अपने सपनों के लिए जिद और लड़ाई के साथ बड़े सपने जीतना चाहते हैं।
हर अध्याय आपको अपने जीवन से जुड़े किसी न किसी सपने से जोड़ता है—चमके को सोचने का तरीका हो, सीखने की प्रक्रिया हो, या फिर हर दिन को एक नई मुश्किल के रूप में आकार देने का तरीका।

यह किताब एक सफल यात्रा है—आपको यह मजबूर करने का कि आपके अंदर से सारी ताकत है जो आपको अपने सपनों तक पहुंचा सकती है।
जो आप, मेरे साथ ही एक-दूसरे की यात्रा पर पाते।
क्योंकि मेरी डिन्टनी की कहानी में आपको अपनी कहानी की इलाक़ मिलेगा।

हर पन्ना एक नया संसार उजागर है -
क्या आप खुद को पहचानते हैं?
क्या आप अपनी शोच को रोक सकते हैं?
क्या आप हर दिन को एक नई मुश्किल बना सकते हैं?

‘‘डिन्टनी’’ आपको अपने अंदर खोजने, अपने विचारों को समझने और अपने सपने को खुद से बचने की प्रेरणा देती है। यह सिर्फ मेरी यात्रा नहीं, बल्कि आप जैसे हर उस इंसान की कहानी है जो खुद को बेहतर बनाना चाहता है।

इस किताब का हर शब्द, हर पन्ना, आपको ये संदेश देता है कि जब शोच बचने में, तभी सपने बचते हैं।
जो बलिष्ठ, एक साथ उस शोच को बचाने में - जो हमारी डिन्टनी को नई चीजों और नई दिशा दे सके।

"जैसे आप खुद को देखते हैं, वैसे ही दुनिया भी आपको देखती है।"

"हर अक्षर एक लीज है, उस नज़र खोलिए रखड़ने की।"

"जबकादलक शीघ्र दबते बंद करती है, तबकादलक शीघ्र दबते बन्दारी है।"

"भविष्य कभी बेका नहीं ज़रूरी, बा जे मंजिम जियती है बा तदुली।"

"जब तक आप खुद पर विश्वास नहीं करते, जब तक कोई जी भी नहीं बनेगा।"

"जुं शीघ्र ही नये दबते बन्दारी है।"

"अभी पारखन खुद बनजो, बाबा दुनिया पारखन बन देगी।"

"जिसे दिन आप अपने सपनों के लिए जिद पकड़ लेंगे, उस दिन हर आत्मी जिन्दगी से दूर हो जाली।"

"जे सोचते हैं, जी बनते हैं - इतना शीघ्र भी बड़ा लो।"

"लीकना कभी नरा लो, क्योंकि जिन्दगी हर दिन कुछ नया सिखाती है।"

"सबस हर को नहीं जियत, पर उनके बादतु अपने बड़ों की लकल देत है।"

"हर सुख एक नया लीज है खुद को बेतर बनने का।"

1: दिखना - अपने आप को कैसे देखते हैं?

"जब आप खुद को बजाते रखड़ने, तो दुनिया भी आपको बजाते ही रखेगी।"

"जिसे दिन आप खुद को लकल लेंगे है, उसी दिन आत्मी आत्मी पारखन खुद होती है।"

2: कुछ बतें - हर बात कहीं न कहीं से सीख है

"हर सच में कभी होती है एक लीज, उस सुनने का लीजस खोलिए।"

"जिन्दगी में जो बड़ा दिन को तू जग, जी आत्मी पार होती है।"

3: लकारात्मक / सकारात्मक सोच

"लकारात्मक सोच अंधता है, लकारात्मक सोच उजाला - पुराना जाला है।"
"सोच बदलो, नजरिया बदलेगा, नजरिया बदलेगा, जिनमें बदलेगी।"

4: कठिनाई - समस्या का दायरा

"कठिनाई उन्हीं को सिखती है, जो एक कदम भी रुक नहीं सकते।"
"एक कठिनाई एक कदम है समस्या की ओर।"

5: विश्वास की होर

"कूद या मरोड़ लो, वही सबसे बड़ा लया है।"
"जिसे कूद या विश्वास होता है, उसे दुनिया ठेक नहीं सकती।"

6: नई सोच - सोच बदलो, दिशा बदल जायगी

"नई सोच, नए दायरों की सुरक्षा होती है।"

7: पढ़ाव - अपनी असली ताकत को जानो

"अपनी पढ़ाव कूद सिखो, क्या सोच अपने विश्वास से पढ़ाव देते।"
"पढ़ाव नए नई जो दुनिया देती है, पढ़ाव नए है जो आप कूद करने देते।"

8: जिद - अपने अपनी के लिए

"अपनी को पाने की जिद है, अपनी जिद की सुरक्षा होती है।"
"जिदों जिद होती है, वही इतिहास बनाते हैं।"

9: क्या सोचो ही

"अपने विश्वास है, अपनी जिदों की दिशा लय करते हैं।"
"जो जिद सोचते हैं, वो जिद ही बनते हैं।"

10: सीखना - हर दिन कुछ जया

"सीखने की मूल्य है इंसान को जाने बढ़ती है।"
"हर दिन कुछ जया सीखो, तबकि हर दिन कूद को जया बना लो।"

11: सहस और संकल्प

"सहस हर की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि हर के सहजुत जाने बढ़ते हैं।"
"संकल्प वो जया है, जो अलोक को भी लोका बना देती है।"

१३: हर दिन एक नई खुशखबर

"हर कुछ एक नई उपलब्धि लेकर आती है, वह उसे पहचानने की जरूरत है।"
"किस हुआ वह सबक था, आज एक मौका है और उसे सबक बन लेना।"

1. दिवस - अपने ज्ञान को कैसे देखते हैं?

- मैं खुद को सम्पूर्णतः और स्वयं व्यक्ति के रूप में देखता/देखती हूँ।
- मैं अपनी बुद्धि और समझ को सम्पूर्णतः/अपूर्णतः देखती हूँ।

2. कुछ बारी - हर बारी क्यों न बारी के साथ है

- मैं हर अनुभव के कुछ नया सीखने को लेता हूँ।
- मेरी हर बारी और अनुभव मेरी जीवन को बेहतर बनाती है।

3. सम्पूर्णतः / अपूर्णतः लेना

- मैं अपनी लेना को हमेशा सम्पूर्णतः बनाए रखता/रखती हूँ।
- सम्पूर्णतः/अपूर्णतः को दो बारी मैं अपने जीवन को बेहतर बनाता/बनाती हूँ।

4. बर्ष - सम्पूर्ण का समय

- मैं अपनी मेहनत से अपने ज्ञान को लेना बारी से विचार रखता/रखती हूँ।
- मैं हर दिन पूरी मेहनत और लगन से लेना करता/करती हूँ।

5. विचार की लेना

- मैं खुद या लेना करता/करती हूँ और अपने लेना या हर करता/करती हूँ।
- मेरा विचार मुझे हर बुद्धि से या लेना की लेना देता है।

6. नई लेना

- मैं अपनी लेना को नए विचारों से करता/करती हूँ।
- मैं अपनी लेना को बेहतर या लेना करता/करती हूँ।

7. सम्पूर्ण

- मैं अपनी लेना सम्पूर्णतः/अपूर्णतः हूँ और उन या लेना करता/करती हूँ।
- मैं अपनी लेना को सम्पूर्ण उन लेना मैं करता/करती हूँ।

8. दिव

- मैं अपने सपनों के लिए जिम्मे हैं और इस नहीं मरना मरना है।

- मेरे जिद मुझे भी सब एक प्यारी है।

9. सब सोचने ही

- मैं अपने विचारों पर निर्भर रहता रहती हूँ।

- मैं अपनी सोच को हमेशा सकारात्मक और सकारात्मक बनाता रहता हूँ।

10. सोचना

- मैं हर दिन कुछ नया सोचने को सपना हूँ।

- मेरे सोच मेरे सफल और विफल का आधार है।

11. सफल और संकल्प

- मैं सफल के साथ ही खुशी का सपना बनाता रहता हूँ।

- मेरा संकल्प मुझे कभी-कभी नहीं मरने देता।

12. हर दिन एक नई सपना

- मैं हर दिन को एक नई सपना मरना मरना हूँ।

- हर नया दिन मेरे लिए नए सपना लेकर आता है।

2 . आभार पत्रिका (Gratitude Journal)

हर दिन के लिए आभार व्यक्त करने के लिए कुछ प्रश्न:

1. आज मैं किस तीन चीजों के लिए आभारी हूँ?
2. आज मैंने क्यों-से अच्छे पल दिए?
3. बर्न-से छोटे-छोटे चीजों से जिन्दगी में खुशियाँ लेकर आईं?
4. मैंने आज किसकी मदद की या किसने मेरी मदद की?
5. आज मैंने क्या सीखा जिससे मैं खुद को बेहतर बन सकूँ?
6. आज मैंने अपने हास्यों की टिप्पण से क्या सबक उठाया?
7. आज मेरा मन किस बात से कुछ हुआ?
8. आज मैंने क्यों-से सकारात्मक विचार अपनाया?
9. मैंने आज अपने आप को बर्न-से अच्छी बात कही?
10. आज का दिन मेरे लिए क्यों खास था?

आभार पत्रिका लिखते समय ध्यान रखने वाली बातें:

- हर दिन कम से कम 5-मिनट निर्धारण अपने दिन की बात लिखें।
- छोटे-छोटे अनुभवों को भी महत्व दें।
- हमेशा सकारात्मक और सच्चे मन से लिखें।
- अपनी उपलब्धियों को उचित रूप से, उन्हें से किसकी भी छोटी-सी चीजें न हों।
- भुविगत समय में भी इन चीजों को पढ़ें और उनके लिए आप आभारी हैं।

आभार के कुछ प्रेरणादायक विचार:

- "अभार से भरा मन कभी खाली नहीं रहता।"

- "जब हम व्यवसाय देना सोच जाते हैं, तो जीवन कुछ-कुछ बदलना बन जाता है।"
- "छोटी-छोटी चुनौतियाँ बड़े दिन से बनसूत बनो।"
- "जो चीज़ें हमसे प्यारे प्यारे हैं, उनके लिए व्यवसाय करना सोचो, न कि जो नहीं हैं।"

3 . लक्ष्य निर्धारण (Goal Setting)

स्वयं क्यों जल्दी हैं?

स्वयं हमारे जीवन की दिशा तय करते हैं। जब हम स्वयं स्वयं बनते हैं, तो हमारा हर कदम एक उद्देश्य के साथ जुड़ा जाता है। बिना स्वयं के जीवन एक मलबे का ढेर है, लेकिन स्वयं होने पर हर कदम सार्थक हो जाता है।

सफल स्वयं निर्धारण के लिए कदम:

1. स्वयं और सही स्वयं बनना
 - अपना स्वयं स्पष्ट विद्ये।
 - जहाँ कि आप क्या पढ़ना चाहते हैं, और क्यों।
2. स्वयं को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटें
 - बड़े स्वयं को छोटे कदमों में बाँटें।
 - हर छोटे कदम को पूरा करना आसान होता है और प्रेरणा देता है।
3. समय सीमा तय करें
 - हर स्वयं के लिए एक निश्चित समय तय करें।
 - समय सीमा से आप अपना फोकस बनाए रख सकते हैं।
4. योजना बनाएं और उसका पालन करें
 - स्वयं एक प्लान के लिए तैयार या सप्ताहिक योजना बनाएं।
 - योजना के अनुसार काम करें और अपनी प्रगति की समीक्षा करें।
5. समयानुक होय रहें और विफलता का सामना करें
 - अपने आप पर विश्वास रखें कि आप अपने स्वयं को पूरा सकते हैं।
 - समयानुक होय को दूर करें।
6. लचीलापन अपनाएं
 - यदि योजना में कोई बाधा आए, तो उसे ठीक करें लेकिन स्वयं से न हटें।

सब सिर्जना के लिए प्रेरणादायक विचार:

- "जो सब सच होत है, उसे पूरा सच कहत होत है।"
 - "सब हमारे अपने की सब करने की दिशा में चलत सच है।"
 - "एक छोटी सच से बड़ी सच बनत होत है।"
 - "विचार और संकल्प से हर सच संभव है।"
-

अपने सब सिद्धों के लिए प्रश्न:

- मेरा मुद्दा सब _____
- इसे पूरा करने का समय _____
- इसे पूरा करने की उम्र कितनी _____
- छोटे-छोटे सच जो मैं उठाऊँगा उठाऊँगी

1. _____
2. _____
3. _____

1. **दिखावा:** अपने अंत को कैसे देखते हैं। हम जो कुछ भी हैं, उसका जवाब दिके हमारे अंतःकरण के तौरों पर नहीं, बल्कि हमारे अंत में होता है। जब हम खुद को अच्छे तरीके से देखते हैं, अपनी कमियों को समझते हैं, तो हमारा हर कदम, हर फैसला अपने अंत में एक नई रोशनी बन जाता है। जब हम अपने अंत को समझना शुरू करते हैं, तो दुनिया हमें जैसे ही देखती है।

2. **कुल माली:** हर बड़ा कमी न कमी से लीव है।

हर बड़ा जो हम सुनते हैं, वह बड़ा हो रहा है, उसमें एक लीव चुपके होती है। हर अक्षर, चहरे से अलग हो या बुरा, हमें कुछ न कुछ सिखाते आते हैं। जब हम अपनी बुराई को पहचान ले चुकते हैं, तब हम अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

3. **असकारण / सकारण (Negativity/Positivity)**

लीव का जवाब हमारे जीवन पर अधिक तौरों से पड़ता है। जब हम असकारण लीव आते हैं, तो हम खुद को ही संभलाने में इतक टूटते हैं। लेकिन जब हम सकारण लीव आते हैं, तो हम खुद को और अपने जीवन को अगे बढ़ाते हैं। अतः हम दिन अपनी लीव को सकारण और उन्मील से बदलना होता है, तब हम हर संकट को अपने हार्ने का जिनसा समझ सकते हैं।

4. **बर्बाद (Effort):** असकारण का जवाब।

हर बड़ा लक्ष्य जो पूरा होता है उस अंत उस लक्ष्य को अपनी पूरी मेहनत और बर्बाद से अपने जीवन में आता है। बर्बाद बड़ा अपने लक्ष्यों को लक्ष्य बनाने का जवाब बंद है। अंत अंत अपनी मेहनत से अपने लक्ष्य की लक्ष्य बढ़ते हैं, तो असकारण का जवाब उनके लिए खुल जाता है।

5. **विश्वास की लीव:** अपने अंत पर विश्वास रखें।

विश्वास एक ऐसी लीव है जो हमें बुराई न बुराई अपने लक्ष्यों की लक्ष्य दौड़ती है। जब हम अपने अंत पर विश्वास करते हैं, तो हम हर बर्बादों को अपने लिए एक नई अवसर समझते हैं। विश्वास की लीव आती आती लक्ष्य लक्ष्य लक्ष्यों में लक्ष्य बनेगी।

6. **नई लीव:** अपने दिमाग की दुनिया को नई दिशा में ले जाएं।

अंत अंत अपनी लीव को नए तरीके से देखते हैं, तो अंत अपने जीवन में नए रंगों बन सकते हैं। नई लीव आती नए दिशाओं से लीव बढ़ती है। वह आती लक्ष्यों की दुनिया को अपने हार्ने में लेने का एक तरीका है।

7. **पुनरावृत्ति:** अपनी पुनरावृत्ति को समझें।

जब हम अपनी अतीत पुनरावृत्ति को समझते हैं, तो हम अपनी कमियों को पुनरावृत्ति हैं और अपनी अतीत लक्ष्य का पुनरावृत्ति बढ़ते हैं। अपनी पुनरावृत्ति का जवाब अपने लक्ष्य को बेहतर तरीके से लीव की लक्ष्य देना है।

8. **दिन:** अपने लक्ष्यों के लिए दिन रखें।

दिन अपने लक्ष्यों के लिए एक लक्ष्य है जो बुराई को, किसी भी संकट को याद कर सकती है। जब हम अपने लक्ष्यों के लिए अपनी दिन से दिन बढ़ते हैं,

दिन अपने हाथों के लिए एक व्यक्ति है जो सभी को, किसी भी संख्या को पार कर सकती है। जब आप अपने हाथों के लिए अपनी दिन से जिद करते हैं, तो आप अपने समय को नई दिशा दे सकते हैं। जिद आपको सभी भी हर नहीं बदलने देती।

9. क्या सोचो हो?

हर दिन अपने आप से पार करना करना, "मेरे क्या सोचने हैं?" आपको अपने विचारों का पता देने का मौका देता है। आपका दिमाग ही आपके हाथों, आपका जीवन करता है। सोच को सुधारा कर, आप अपने हाथों को आसरा कर सकते हैं।

10. लौकिक: हर दिन कुछ नया लौकिक है

जीवन एक राह है जिसमें हर दिन कुछ नया लौकिक होता है। अगर आप अपनी हर बात, हर अक्षर, और हर सपने से कुछ नया लौकिक हैं, तो उन्हें अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं। लौकिक सभी बंद न बने, हर पल कुछ न कुछ नया लौकिक की संज्ञित करें।

11. साहस और संकल्प (Courage and Determination):

साहस वह व्यक्ति है जो हमें हर के बाधाओं को पार करने की प्रेरणा देते हैं, और संकल्प हमारी राह में हर बाधाओं को पार करने का इरादा करता है। जब हम अपने समय के प्रति संकल्पित होते हैं, तो सभी भी चुनौती हमें ठेक नहीं सकती। इस अनुभव में हम देखेंगे कि कैसे साहस और संकल्प हमें जीवन की बाधाओं को पार करने के लिए प्रेरित करते हैं और हमें हमारी आसरे समय का पहला दिनते हैं।

12. हर दिन एक नई शुरुआत (Every Day is a New Beginning):

जिन्दगी में हर दिन एक नई शुरुआत और नई दिशा लेकर आता है। सभी बुरा विचार भी बहिन या फिरहालकर नहीं न हो, अगर का दिन हमें एक नयी शुरुआत का आसरा देता है। इस अनुभव में हम यह समझेंगे कि कैसे हम हर दिन को अपने हाथों के लिए एक बंदन और बढ़ने का मौका बना सकते हैं और खुद को हर दिन थोड़ा बेहतर कर सकते हैं।

कुछ चीजें दिखाते नहीं हैं, और कुछ चीजें दिखायी नहीं जाती।

लेकिन इसका मतलब नहीं है कि जो दिख रहा है, नहीं सच है, और जो नहीं दिख रहा, वह झूठ है।

सच भी एक लोच है... देखने की लोच (दर्शन)

जब तुम देख रहे हो, तो जिन सच ही नहीं? झूठ को भी देखो।

जो चीजें दिख नहीं रही हैं, उन्हें सच कह देने का क्या अरथ है? और जो दिख रही हैं, उसे कैसे झूठ मान लिया?

जो दिखाया गया, वह भी एक लोच हो सकता है, और लोच भी सच हो सकता है या फिर झूठ भी।

सच और झूठ के बीच की वह लकीर देख केवल हमारे एडिब्लेग या जिनर बनाते हैं। कभी-कभी, हम जो देखते हैं,

वह भी एक झूठ हो सकता है।

और जो हम नहीं देख पाते, वह भी कहीं न कहीं सचबुद्ध का विरस हो सकता है।

हमारी लोच की उत्पत्ति हमें उन चीजों को देखने में मदद कर सकती है जो पहले से छिपी हुई होती हैं। इसलिए जब भी हमें कि हम केवल अपनी ज़िह्नी से नहीं, बल्कि अपने मन और अदृश से भी देखें। जो कुछ भी हमारे सामने है, वह हमें सच पूरा सच नहीं हो सकता, और जो छिपा हुआ है, वह भी कभी-कभी हमारी लोच का विरस बन सकता है।

| जो दिख रहा है |

| (मन, अदृश, दिखावा) | 🧐

एडिब्लेग

| जो नहीं दिख रहा है |

| (असत्य, सच की लोच, इरादे) | 🚫👁️

“सच और झूठ के बीच की रेखा हमारी लोच और जर्जिरा पर जिनर बनाती है।”

2. कुछ सच

कुछ सच बस सचों के लिए होते हैं... और कुछ सच बस झूठों के लिए होते हैं...

एक देस भी मोह आस है, जस किरी बहारी की रचनाके लिए किरी लोखक की जखर नही होली है... १११

बहारा और सुझा, एके हे सभ्य होनी से,
जो तं जिंके बहारा हे बारी नही और जिंके सुझा हे बारी नही...

तो मोह, तो बारी और तो बहारी...
सोझा हे, बड़े बहारी रचनी हे — वे तो फिदा बरो...

बहारी नही — अज देखनी हे,
अज बहारी हे और अज सुझनी हे...

बकीं जिन्दगी हर रोज हमें कुछ न कुछ सिखानी है।

बकीं किरी की चुपके से,
बकीं अपने हे अखर से।
जो सुन... वो सबक बन जल —
और जो बहा... वो किरी की देखनी बन जल।

इस सारा में हर मोह एक लीख है,
हर लीख एक जखरी है।
जो सिख भी मुँकरा लके,
वो हे अखर में जिन्दगी को समझल है।

हर सुझ एक जया लीख है —
कठ जसे लोखे का,
मुँक जसे बारी का,
और खुद को एक बहारा (सारा बनाने का)

बहारी नही — अज देखनी हे,
अज बहारी हे और अज सुझनी हे...

बकीं जिन्दगी हर रोज हमें कुछ न कुछ सिखानी है।

बकीं किरी की चुपके से,
बकीं अपने हे अखर से।
जो सुन... वो सबक बन जल —
और जो बहा... वो किरी की देखनी बन जल।

बकीं-बकीं बहारी भी बहारा कठ बह जाली है,
और मुँकरा भी बड़े पार चुपके कीति है।
पर सारा खोदल वो है,
जो अपने जखरी से ही रचने बखल है।

हर संदर्भ के पीछे एक नई समझ छुपी होती है।
हर हल एक किये हुए ज्ञान की सुगन्ध होती है।
बस विश्वास रखो —
अपने अंतर की रीझी पत्त, और अपने अर्थों की उड़ान पत्त।

3. नकारात्मक / सकारात्मक (Negativity/Positivity)

"एक नकारात्मक लोग दूसरों को नींद से बांधता कर देती है, उसे सो देती है। वहीं, एक सकारात्मक लोग न केवल खुद सो देती है, बल्कि खुद हिम्मत भी उठाती है।"

जो तुम अंदर सोच रहे हो — "मुझे नहीं करना" — क्या तुम्हें कभी लगभग वे सोच है कि "क्यों नहीं करना?" तुम्हें का सवाल को जवाब देने दिए, लेकिन क्या उस जवाब के पीछे का सवाल चुनते?

सोच जो हो तरह की होती है — नकारात्मक और सकारात्मक।
कहे कि दूसरा है कि तुम उस सोच को किम नकारित से लेते हो, और उसके अंदर पर क्या सोचते हो?"

इससे सोच है हमारे जीवन की दिशा तय करती है।

एक नकारात्मक सोच कि एक विषय नहीं होत — यह पीछे पीछे हमें अंदर से बांधता करने लगता है। यह हमारे अंदर-विश्वास की नींव को हिल देता है, हमारे सपने पर संदेह पैदा करता है, और हमें पीछे खींचता है।
नकारात्मक सोच कभी-कभी हमारी सहायता तक उतर जाती है कि दूसरा खुद से ही हरा सज सैना है, किम बर्हिष भिर।

इसके विपरीत, एक सकारात्मक सोच उन्नीट की खुद किम की तरह होती है। यह नहीं हलता होते हैं, वहीं परिधिभिर्ना — लेकिन कहे होत है नकारिता का। सकारात्मक सोच मुक्तिर्ना में उतरा हुंदाते है, हा में हिम्मत हुंदाते है, और आत्मगत में होत।

जब हम कहते हैं "मुझे नहीं करना", जो दरअसल हम किम हमसे हरा सौकर्य कर लेते हैं।

लेकिन क्या हमें कभी सकार सोच है — "क्यों नहीं करना?"

कहीं ऐसा तो नहीं कि हा, अंतर्य पर संदेह में जवाब पहले ही तय कर दिया?

सोच हो तरह की होती है:

1. नकारात्मक, जो उतरा दिखाती है।
2. सकारात्मक, जो सोच देती है।

जब तुम्हें करना है —

क्या तुम अपनी सोच को अपने कदमों सिखाओगे,
या उस हिम्मत और उन्नीट की आवाज बनाओगे?

यह सही, तुम्हारी सोच ही तुम्हारा भविष्य सिखाती है।

अगर अंदर तुम्हें सही सोच चुनते, जो क्या तुम्हारे एक में बहा होना।

4. कोशिश (Effort)

"तुम उठोगे, तो चलोगे; तुम बंशिश करोगे, तो आगे बढ़ोगे।

अगर तुम रुक गए, तो तुम्हारा हाँसना भी रुक जाएगा, और अगर तुम खड़े गए, तो तुम्हारा कल भी खड़े जाएगा।

जाना है दूर, और तुम थोड़े से में रुक गए हो।

अगर रुक गए हो, तो थोड़ी देर आराम कर लो, लेकिन खट रखा, यह आराम किसी जगह का मतलब नहीं है।

क्योंकि जब तक तुम बंशिश करते रहोगे, तब तक तुम जीतने के रास्ते पर चल रहे हो।

क्योंकि बंशिश करना हमारे बस में है, और बंशिश करते रहना चाहिए।

मरीजा "आराम, चढ़े जाँ हो..."

"बंशिश करना हमारे हाथ में है।

हम जिधरी मेहनत और प्रयास करते हैं, उतना ही हमें परिणाम मिलेगा। कभी-कभी परिणाम देर से आता है, लेकिन अगर हम निरंतर बंशिश करते रहें, तो सफलता जरूर मिलेगी।

जब तक तुम बंशिश करते हो, तब तक तुम हार नहीं सकते।

यह जरूरी नहीं कि हर बरा बंशिश में सफलता मिले, लेकिन हर बंशिश से हम कुछ न कुछ सीखते हैं, और यह हमें अपने प्रयास में सज्जुत करता है।

बंशिश करना न केवल अतिरिक्त तक पहुँचने का रास्ता है, बल्कि यह हमें अन्वेषित्व और सफल भी देता है।

हम विचार, हम अन्वेषण, एक कदम और आगे बढ़ने का मौका देते हैं।

क्योंकि बंशिश करने का अर्थ है, निरंतर आगे बढ़ना, और मरीजा एक दिन जरूर आराम।"

→ बंशिश करना हमारे हाथ में है।



(सुरक्षा में संघर्ष)

"तुम उठोगे, तो चलोगे,
तुम बंशिश करोगे, तो आगे बढ़ोगे।"



(आराम का क्षण)

"रुक जाँ हो, तो आराम कर लो,
लेकिन हार मत खाओ।"





(असफल की ओर नहीं)

"हर असफलता एक कदम और बढ़ने का मौका देती है।"



(असफलता के बाद)

"असफलता बढ़ते नहीं,
असफलता एक दिन आती है।"

→ "असफलता आना, सबेरे जो है।"

पल्लो कुछ पैर (कलर) बढाते हैं...
एक नई सोच, एक नया विचार और एक नई भावना के साथ
एक नई उम्मीद बढाते हैं...

[[ये दुनिया जलवायुबिषय नहीं है,
आज इसके अविषय हो...]]

पल्लो कुछ...

[[एक ऐसा पक्ष जो न बिल्कि जलवायु हो,
एक बदलाव जो न किसी एक के लिए हो...]]

आज हम एक उत्तर का निर्माण बढाते हैं,
दिलकी उम्मीद की साथ ही
और दिलकी परवाह की खुद साथ ही हो...

[[पल्लो कुछ...]]

- नई सोच का मतलब बिल्कि जलवायु होचना नहीं,
बल्कि खुद से उत्तर बढाना है — 'बच में रही कर रहा/रही हूँ जो मैं सच्य चाहता/चाहती हूँ?'
- पर्यावरण की सुरक्षा हमका छोटे बढाने से होती है —
एक जलवायुविचार, एक उत्तर प्रदान, और एक सम्बन्धितक दृष्टिकोण।
- अविषय रही है जो आज बढाते हैं।
इसलिए हम कुछ खुद से बचिए — 'सं बढाना हूँ मैं उम्मीद हूँ'

"जो भी हो, एक नया विचार और नया दृष्टिकोण हमारी सोच का हिस्सा बनते हैं। जब हम सोचने का तरीका बदलते हैं, तो हम एक नई दुनिया का निर्माण करते हैं, जिसमें हम अपने कदमों से अविषय को आकार देते हैं।"

1. नई सोच का अर्थ: "नई सोच केवल अलग सोचने की नहीं, बल्कि खुद से सवाल करने की है। 'बच्य मैं रही कर रहा/रही हूँ जो मैं सच्य में करना चाहता/चाहती हूँ?'"

2. पल-पल में परिवर्तन: "कभी-कभी परिवर्तन बड़े फैसलों से नहीं, बल्कि छोटे-छोटे कदमों से शुरू होता है। एक अच्छा विचार, एक सच्चा प्रयास, और एक सकारात्मक दृष्टिकोण बदल सकते हैं सबकुछ।"
3. भविष्य को गढ़ें: "याद रखो, भविष्य वही है जो आप बनाते हैं। दुनिया नहीं बदलती जब तक हम खुद को नहीं बदलते। तो हर सुबह खुद से कहिए — 'मैं बदलाव हूँ। मैं उम्मीद हूँ।'"

धनिए, कुछ करते हैं...

"धलो कुछ पैट करते हैं, एक नया रंग छेड़ते हैं,
जहां बदलाव केवल आपके लिए नहीं, बल्कि पूरी दुनिया के लिए हो।
हमारा सफर खुद को ढूंढने, और खुद को पहचानने का है।"

आपका रास्ता, आपकी पहचान: "इस सफर में हर कदम आपके विचारों
का परिणाम होगा,
और जो आप बनाना चाहते हैं, वही आप पाते हैं।
आपका भविष्य अब आपके हाथों में है।"

सूचितबंदी में लिखा नहीं होता कि आपकी पहचान क्या है??...
या आपको आपका नाम कहीं से मिला है??...

अस्य अस्य एक बन्धन द्यु जगते,
जे इत लखाली से नजदीकियाँ बंधने लगती हैं
और पास आते, जे दुनियाँ बंधने लगती हैं.....

बेजान रही है,
कि अपनी खुद की पहचान बजाते
और उस पहचान में अपना नाम डूँते....

जब आपको अपना नाम ज्ञान मिलेगा....

आपकी पहचान रही नहीं है जो लोग आपको बजाते हैं,
बकि रही है जो आप खुद को समझे हैं।
आपका नाम उसी पहचान से जुड़ा है जो आपको खुद से बनाई है।
अस्य अस्य दुनिया से अस्य पहचान चलाते हैं, जे पकड़े खुद को समझे।

दुनियाँ से दूर जगते पर,
अस्य अपनी आत्मी पहचान के बंधन जगते हैं।
कभीकभी आपको स्वयं से मिलने के लिए दुनिया से दौड़ा जगते होना पड़ता है।
आपने पारले पर चढ़ने के ही आपको अपनी आत्मी पहचान मिलती है।

बद रही, आपकी पहचान तिके अपने जग से नहीं,
आपके बन्दी, आपके विचारों, और आपके सोचने से बदली है।
जब आप खुद को सही दिशा में डूँते,
जे दुनिया को अपना नाम खुद ही मिल जगता।

8: जिद

मिदाम आपको मंजिल दे सकती है, लेकिन आपकी पहचान नहीं... मिदामों में आपको आपकी पहचान नहीं मिलेगी, लेकिन जो पहचान एक बंद मिदाम की जग है, जिसे छोड़ना आपको है और वह भी तब करता है, कि आप इसे फिर जग से छोड़ना चाहते हो... इनके जग को बंद पड़ना चाहते हो, या उसे पकड़े की जिद करना चाहते हो... अस्य बंद पड़ना चाहते हो, जे जो आपको तिके जग (jagah) दे सकती है, लेकिन पकड़े की जिद आपको आपकी मंजिल और आपकी पहचान दे सकती है... लोच, समझ और जिद सकारात्मक (positive) रविया और उस जिद में अपनी मंजिल तककिर.....

अप्य वयं यदा चक्षुरे हो, तं वयं अस्मिन्नि किं अप्य (अप्यव्ययी) दे सम्यगे हे,
अस्मिन् वदने की छिद्र अस्मिन् अप्यव्ययी मंडित्त (अप्यव्ययी चक्षुरे) दे सम्यगे हे।
कस्यैकि अप्यव्ययी, छिद्र ही हे जो हने चिच्छने का सही तरीका देती है।
वयं हने चक्षुरे हे कि अस्मिन् अप्य किं चिच्छने में नहीं है,
अस्मिन् अप्य सही तरीके से चक्षुरे और अप्य वयं अप्यव्ययी में है।
छिद्र चक्षुरे केवल वयं से चक्षुरे की चक्षुरे नहीं,
अस्मिन् वयं अप्य वयं की चक्षुरे चक्षुरे की छिद्र है, जिसे हम चिद्र से चक्षुरे है।

अप्य, अप्यव्ययी और छिद्र अप्यव्ययी (अप्यव्ययी) चक्षुरे,
अप्य अप्य छिद्र में अप्यव्ययी चक्षुरे।
अप्य वयं अप्य वयं अप्य अप्यव्ययी, वयं अप्यव्ययी अप्य वयं।
कस्यैकि अप्यव्ययी की छिद्र ही हे जो हने अप्यव्ययी चक्षुरे से चक्षुरे चिच्छने अप्य वयं वयं वयं की चक्षुरे देती है।

३: क्या सौच्यो हो...

"अप्य क्या चक्षुरे हो, अप्य क्या सौच्यो हो...
एक वयं चक्षुरे जो किने चक्षुरे के चक्षुरे के वयं चक्षुरे चक्षुरे।
वा एक वयं चक्षुरे जो चक्षुरे में अप्य वयं चक्षुरे के चक्षुरे और अप्य वयं चक्षुरे चक्षुरे..."

मंजिम यह नहीं चाहती कि आप उसके साथ चले या आप इसी-मंजिम बनें...
हैं, मंजिम यह उम्मीद नहीं है, कि आप अपनी मंजिम खुद तलाश करें,
आप अपनी पहचान खुद बनाओ...

क्योंकि लोग आपको देखते हैं, निर्णय आपको करना है,
कि आप मंजिम के साथ चलना चाहते हैं, या अपनी पहचान को मंजिम बनना चाहते हैं...
आपकी खुद की पहचान है आपकी मंजिम है और आपकी मंजिम है आपकी तस्वीर है...'

मंजिम इस मामले पर चर्चा का एक सबसे बड़ा उद्देश्य है — सीखना।
आप हर मंजिम पर कुछ न कुछ नया सीखते हैं, चाहे वह जीव हो या हवा।
कभी-कभी समस्याएं हमें चुनौतियां देती हैं, और कभी अवसर हमें सिखाने का मौका
जो हम सीखते हैं, वही हमें हमारी मंजिम तक पहुंचाता है।

सीखने की प्रक्रिया है जीवन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है।
यह न केवल हमारे दृष्टिकोण को बदलती है, बल्कि हमें अपनी समस्याओं से सीखने और अपने बदने की तस्वीर को
देती है।
जब आप सीखते हैं, समझते हैं और अपनी पहचान पर काम करते हैं, तो सीखने की प्रक्रिया शुरू होती है, और यह
आपके जीवन को नई दिशा देती है।
क्योंकि हमारी मंजिम केवल यह नहीं होती जो हमें मिलती है, बल्कि यह होती है जो हमें अपनी राह में सीखते हैं।

10 . : सीखना

सीखने की यह है बहानी है कि मिलती यह रहते हो इसकी... और सीखना जो हर किसी को है, चाहे वो सीख
सीखने की हो या सीख कर सीखने की... बस बात बनना ही वो बनना की बात है, बनना जो हर किसी को है,
मंजिम का हर कोई पता नहीं है... कुछ लोग की वजह से, कुछ के वजह से कुछ वजह से बना हुआ है इसलिए
बात...

यदि आपके पास सीढ़ने की चढ़ है, तो आप किसी भी परिधि में छूट को बेहतर बना सकते हैं। यह चढ़ आपके सीढ़र एक बेहतर पैर बनाती है और आपको न केवल अपनी सीढ़रों को पार करने के लिए प्रोत्साहित करती है, बल्कि नई संभावनाओं की ओर भी मार्गदर्शन करती है।

सीढ़ने का लोहा

केवल उपस्थिति बना करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि लोहे से सीढ़रों को उतरी है। यह बिल्कि बिनाही तक सीढ़रों नहीं होना, बल्कि अपने अनुभवों से, दुर्घटना से, और हर पल से कुछ न कुछ नया सीढ़रों की सहायता से जुड़ा है।

सीढ़ने में संतर्प

बहुत बड़ा, सीढ़ने की प्रक्रिया अलग नहीं होती। यह मानसिक संतर्प, विश्वास और निरुत्साह का संतर्प करने के बराबर नहीं रहती है। जो लोग इस संतर्प को सफल करते हैं, वही अपनी सहायता को जानते हैं। सीढ़ने के

संतर्प में सहाय

सीढ़ने की प्रक्रिया बिल्कि अपने सहाय में ही नहीं, बल्कि मुश्किलों और असहजताओं से बीच भी बनती-पूजती है। जब हम विश्वास करते हैं, तो वही वे नहीं होते हैं जहां हमें संतर्प सीढ़ मिलती है। असली विश्वास यह होता है जब हम अपनी क्षमताओं से कुछ सीढ़ते हैं और हर बड़ा कदम बेहतर होने जाते हैं।

सीढ़ने का लोहा

सीढ़ने के लिए एक सहायक और चुनना लोहा आवश्यक है। जब हम किसी विचार को छूट या लानु करने के लिए तैयार होते हैं, तो हम न बिल्कि उतरे ऊपर को जानते हैं, बल्कि उतरे अपने जीवन में पूरी तरह से उतरने का लोहा भी दुर्घटना है। हर दिन कुछ नया सीढ़ना और छूट को बेहतर बनाना वही जीवन का असली उद्देश्य है।

सीढ़ने की सहा

सीढ़ने का बंधु अंत नहीं है, यह एक सहाई जो जीवनभर चलती रहती है। हर दिन कुछ नया सीढ़ने से आप अपनी सहा को और भी ठीक और प्रोत्साहित बना सकते हैं। सभी-सभी यह सहा कुटीरिपूर्ण हो सकती है, लेकिन यह वही सहा है जो आपको अपनी सज्जित तक ले जाती है।

11 . साहस और संकल्प (Courage and Determination):

टिन्टरी में बड़े बरत होने के लगे असे हैं, जहां रजत अंगिका और मुक्तिम लयत है। इस समय हमे जो लखे उसी चीज पहिर होवे हैं, वर हे लख और संकल्प। लख केवल हे से उबने का जल नहीं है, बल्कि वर उन मुक्तिमों का लयत बरने की लयत है जो हमरी रज में असे हैं। संकल्प का मतलब किसे इरादा बरना नहीं, बल्कि उस हेर हे को पूरा बरने के लिए हेर दिन बरत उठाना है, वही बड़े भी पहिरिपति हे।

विद्ये की प्रक्रिया:

लख और संकल्प की वरत में हेर बरत हमे बरत जया विद्येता है। हमे वर समझना पहिर कि अलखजरी हमने लखे बड़े विरलक होवे हैं। जब हम विद्ये हैं, तब हम लीखे हैं कि वहां लख हो रहे थे और कैसे लख का लखे हैं। वही हमने लख को बरत है और हमे विर से उठने की लयत देत है। हेर बरिज्या में तुपे होवे हैं एक लीख, जिसे हमे लखज्या होवे है।

जीवन की वरत वही को लयत नहीं होवे। रज में बड़े बरतों, बरिज्याओं, और विरजों असे हैं। लंकिम इस वरत का अलखे मरत। तब हे, जब हम इन बरतों को वर बरने के लिए लख और संकल्प से उठे बरने हैं। लख केवल हेर का लयत बरने का जल नहीं, बल्कि वर लयत है जो हमे अपने लयत की और बरत बरने की प्रेरण देवे है, वने हे हमे हेर लयत हो। संकल्प वर अलख बरिज है, जो हमे हेर विरज से उठकर विर से वरने का प्रेरण देवे है।

जब हम लखे से मरतों हैं, तब हमे बरत बरत लीखे को विद्येता है। हेर मुक्तिम एक विरलक की लयत होवे है, जो हमे विद्येता है कि हेर अलखे जीव की और एक बरत है। अलख हम विद्ये के बरत उठने की लयत लखे हैं, जो हमे बड़े भी मरिज मुक्तिम नहीं लयत। लख और संकल्प हमने व विद्ये हैं कि अलख लखज्या केवल एक लख वरने में नहीं, बल्कि अलखे पूरे वरत को लखे दिन से जीवने में है।

विद्ये की प्रक्रिया:

लख और संकल्प के लख में, हेर बरत वर हमे बरत न बरत जया विद्येता को विद्येता है। वही हमे वर विद्ये का लखे विद्येता है कि विर लयत से हम अलखे बरिज्याओं को अलखे लयत में बरत लखे हैं। वही वर विद्येता को विद्येता है कि जीवन के हेर वर में तुपे एक अलखी वरत है, जिसे अलख लयत में, जो हम मुक्तिमों को जो अलखे लखे में बरत लखे हैं।

12 . हर दिन एक नई शुरुआत (Every Day is a New Beginning):

जिन्दगी कभी भी रिफ्ट नहीं करती। हर दिन कुछ नया होता है, एक नई चुनौतियाँ होती हैं। यह अनुभव इस बात को समझने का प्रयास करता कि हम हर नए दिन को एक नया अवसर के रूप में देख सकते हैं। भले ही हम कल कोई गलती कर चुके हों या हमें किसी कार्य में असफल मिले हो, लेकिन आज एक नया दिन है—जहाँ उम्मीदें, नये अवसर, और नयी संभावनाएँ।

हर सुबह उठते वक़्त हमें यह विचार करना चाहिए कि आज हम अपनी जिन्दगी में कुछ बेहतियर कर सकते हैं। अगर कल कुछ गड़बड़ हुआ तो वह कल की बात है, आज से हमारी नई यात्रा शुरू होती है। यह अनुभव उन क्षणों को प्रेरित करता जो जीवन में संघर्षों से जुड़े होते हैं और उन्हें यह संकेत देता है कि हर दिन एक नयी चुनौतियाँ का जन्म है, जिसमें हम खुद को सिद्ध कर पा सकते हैं। हर नये दिन के साथ, हम अपनी पुरानी कमियों से सीख सकते हैं और बेहतर काल के लिए तैयार कर सकते हैं। अगर हम आज कुछ नया करने का निर्णय लेते हैं, तो वही हमारे काल को उज्ज्वल बना सकता है।

सिद्धियों की प्रक्रिया:

हर नया दिन हमें एक नया अवसर देता है, कुछ नया सीखने का। जीवन में एक दिन को ऐसा नहीं होता जब हम कुछ नया न सीखते हों। यह हमारी सीख या अभिरं करता है कि हम अपनी हर गिरावट से क्या सीख सकते हैं। जब हम खुद को हर दिन एक विद्यार्थी की तरह देखते हैं, तो हमारी सीख अनवरत चलती है। आज का दिन हमें यह सिखाता है कि हम कल की कमियों से सीख सकते हैं और उन्हें सुधारा सकते हैं। अगर हम हर दिन कुछ नया सीखने का प्रयास करें, तो हमारी यात्रा के हर चरण पर हम अपने स्वयं की ओर बढ़ते जाएंगे।

जीवन में सबसे बुरा अनुभव यह है कि हर नया दिन हमें एक नई चुनौतियाँ का अवसर देता है। यही हम कल क्या कर चुके हों या कौन से परिणामों को हों, आज का दिन एक नया अवसर शुरू करने के लिए तैयार है। यह अनुभव हमें यह सिखाता है कि कहीं भी हमें अपनी असफलता नहीं बनाने, बल्कि हर दिन हमें एक नया अवसर देना है खुद को बेहतर बनाने का।

हर सुबह हमें यह याद दिलानी चाहिए कि एक नई चुनौतियाँ हमें अपने पुराने कमियों से बहार आने का मौका देती हैं। हम जो भी गलती कल की थी, उसे आज सुधारा सकते हैं। अगर हम हर दिन को एक नई चुनौतियाँ मनें और हर नए दिन को कुछ नया सीखने के रूप में देखें, तो हमारी जिन्दगी एक बुरा अनुभव बन सकती है। हर दिन कल नया सीखने का प्रयास हमें आगे बढ़ने की उम्मीद देता है, और वही उम्मीद हमें हमारी गिरावट से पुनर्जाती है।